



June 2011

Sweet and Tangy Melon Salad

1.5 cups Watermelon, cut into
small cubes

1 cup shredded jicama

½ seedless cucumber, sliced
thinly like large
matchsticks

1 small pear, sliced thinly like
large matchsticks

4 tablespoons finely chopped
onion

¼ cup cider vinegar

1 tablespoon honey

Salt to taste

4 tablespoons chopped fresh
mint

Whisk the onion, mint,
vinegar, honey, salt, and
pepper together in a medium
bowl. Add pear, cucumber,
jicama, and watermelon. Toss
well to coat and serve
immediately.

Source: delish.com

It's Summer Time – It's Picnic Time!

School's out, the weather is warm, and fruit and vegetables are fresh! Summer is a great time for a family picnic. Pack your favorite healthy snacks. Plan a physical activity for the whole family!

Pack a Safe Picnic Basket

Keep cold food **COLD**

- Cold, perishable food, should be kept cooler than 40°F before serving.
- Keep food on ice in shallow containers.
- Pack food in coolers with ice or ice packs.
- Keep drinks and perishable foods in separate containers.

Keep hot food **HOT**

- Hot food should be kept warmer than 140°F.
- Wrap hot food and keep it in an insulated container.

Always

- Put away food away after 2 hours.
- If it is >90°F, put food away after 1 hour.

Plan a Physical Activity for the Whole Family

Bring a soccer ball or Frisbee
Plan the picnic at a park with a
playground
Go for a bike ride
Plan a hike
Bring jump ropes
Plan a softball or baseball game

Source: www.fda.gov



**Junio 2011**

Ensalada agridulce de sandía

- 1½ tazas de sandía, cortada en cuadritos
- 1 taza de jícama rallada
- ½ pepino sin semillas, en rebanadas delgadas como palillos largos
- 1 pera chica en rebanadas delgadas como palillos largos
- 4 cucharadas de cebolla picada finamente
- ¼ de taza de vinagre de manzana
- 1 cucharada de miel
- Sal al gusto
- 4 cucharadas de hierbabuena picada

Mezcle la cebolla, hierbabuena, vinagre, miel, sal y pimienta en un tazón mediano. Agregue la pera, pepino, jícama y sandía. Revuelva bien y sirva inmediatamente.

Fuente: delish.com

Llegó el verano – ¡Ideal para los días de

Las clases terminaron, el clima está cálido y las frutas y verduras están frescas. El verano es la temporada perfecta para los picnics en familia. Prepare sus bocadillos favoritos. ¡Y organice una actividad física para toda la familia!

Prepare una canasta de picnic que sea segura para su salud

Mantenga los alimentos fríos, **FRÍOS**

- La comida fría y que puede echarse a perder debe mantenerse a una temperatura de 40° antes de servirla.
- Mantenga la comida en recipientes poco profundos con hielo.
- Lleve la comida en hieleras con hielo o con paquetes congelados.
- Mantenga las bebidas y la comida perecedera en distintos contenedores.

Mantenga la comida caliente, **CALIENTE**

- La comida caliente se debe mantener a una temperatura mayor de 140°F.
- Envuelva la comida caliente y manténgala en un recipiente térmico.

Siempre

- Guarde en el refrigerador o congelador la comida que ha estado fuera por más de 2 horas.
- Si la temperatura es de más de 90°F, guarde la comida después de 1 hora.

Planee una actividad física para toda la familia

Lleve consigo una pelota de fútbol o un *frisbee*.
Planee el día de campo en un parque con área de juegos.
Salgan a montar bicicleta
Planee una caminata
Lleve una cuerda para saltar
Organice un partido de *softball* o béisbol.



Fuente: www.fda.gov